Lachsforelle im Gemüsebett

Die köstliche Lachsforelle im Gemüsebett ist ein leichtes und bekömmliches Gericht. Das Rezept ist ein wahrer Gaumenschmaus für Fisch Liebhaber.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 55 min

Zutaten

1 Stk.	Lachsforelle (ca.1,20 kg küchenfertig)
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Bund	Blattpetersilie
1 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Cocktailtomaten
3 Stk.	Möhren
1 Stk.	Zucchini (klein)
6 Stk.	Thymianzweige
1 Stk.	Zitrone

Zubereitung

1. Für die **Lachsforelle im Gemüsebett** die geschälten Knoblauchzehen, Petersilie und Zitronensaft mit dem Mörser zerstoßen und zu einer Paste verarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die küchenfertige Lachsforelle mit einem Messer mehrmals schräg einschneiden und mit der Paste außen und innen den Bauch einreiben. Zwei Thymianzweige und zwei Zitronen Scheiben auch in den Bauch legen.

3. Ein tiefes Backblech oder Auflaufform mit Öl bestreichen und die Forelle in die Form legen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

4. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Cocktailtomaten halbiere, die Möhren und Zucchini in kleine Stücke schneiden. Das zerkleinerte Gemüse rund um den Fisch verteilen, Thymianzweige dazu geben und einige Zitronen Scheiben auf die Lachsforelle legen.

5. Im vorgeheizen Backofen zirka 30 Minuten braten.

Tipp

Dazu Salzkartoffeln oder frisches Weißbrot reichen.